



ベリタス病院 ニュース

発行日
2013年12月1日



産婦人科からのお知らせ

平成26年1月より『患者様の待ち時間緩和』の目的で、午前の診察も時間帯予約制とさせていただきます。妊婦検診の方は、平成25年12月の最終妊婦検診時に次回のご予約を随時お取りいたします。産婦人科診察の方は、平成26年1月の診察より予約制となります。1月に受診予定の方は、前もってお電話にてご予約をお願いいたします。なお、ご予約はご希望受診日の1ヶ月前より受付いたします。

～ 予約制導入時は何かとご不便をおかけいたしますが、
ご理解、ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます ～

- ※ 診療内容、急患対応にて予約時間通りにお呼び出来ないこともありますが、予めご了承ください
- ※ 緊急時・予約時間以外の受診をご希望の方（急な出血など）は、産婦人科外来までお電話ください

ベリタス病院 産婦人科
TEL 072-793-7890 (代)

国民健康保険の
被保険者証と**退職被保険者証**
12月1日から切り替わります。

11月30日までに必ず新証と切り替えましょう。

12月1日以降、保険医療機関等に受診される際は、必ず更新後の被保険者証を提示してください。
現在使用されている被保険者証は、平成25年12月1日以降は無効となります。
被保険者証の色は、各市町・国民健康保険組合によって異なる場合があります。

兵庫県各市町・国民健康保険組合・兵庫県国民健康保険団体連合会
<http://www.kokuhoren-hyogo.or.jp>

年末年始の診療のご案内

年末年始の診療については、12月28日（土）までは通常通りの診療となります。12月30日（月）～1月3日（金）は年末年始休暇で休診となりますのでご了承ください。急患の場合は、一度お電話でご連絡の上、お越しいただきますようお願いいたします。なお新年は1月4日（土）より、通常通りの診療となりますのでよろしくお願い申し上げます。



医療講演会のご案内

★予約・参加費は不要です。お気軽にお越しください★

TEL 072-793-7890(代) FAX 072-793-0900

e-mail rennkei@shinshinkai.jp

日時・場所：12月10日（火）10：00～10：45

能勢町保健福祉センター

（ササユリセンター）

テーマ：「禁煙について」

講師：吉見 雄三 内科部長



最近では喫煙の害がさまざまなメディアで報告されています。

呼吸器内科専門の医師が煙草の健康に対する影響や、禁煙を開始するにあたってのポイント、保険適応となる禁煙治療についてなどをお話します。また、ご家族など禁煙を開始する方にとって身近な方へのサポートの方法についてもお話ししますので、禁煙を始めたいご本人様だけでなく、周りの方へ禁煙をすすめたい方もぜひご参加下さい。



ローテーション研修を終えて、看護部新人のこぼれ

ローテーション研修を終え、希望する4階病棟へ配属されあっという間に3ヶ月が過ぎました。毎日学びが多く看護の深さを感じています。

まだまだ知識や技術不足などところがあるため失敗が多く『自分は看護師に向いてないんだ』と考えることがあり毎日不安でいっぱいです。

今は失敗ばかりなので先輩方に迷惑をかけてしまっていますが、1日でも早く1人立ちできるよう勉強し勉強したことを先輩に確認してもらうことで学びをさらに深め知識の向上に向けていきたいと思っています。

最後に同じ病棟に私を含め3人の新人が配属されました。3人で力を合わせて学びを深め一人前の看護師になれるよう頑張っていきます。

整形外科に配属されて約3ヶ月が経ちました。最初は初めての環境で働いていけるのかと不安ばかりが頭の中にありましたが、先輩方は優しく接して下さい、だんだんと病棟にも慣れ、学びの多い毎日を送っています。知識・技術不足で迷惑をかけてしまうことが多くありますが、その都度、先輩方のフォローや指導を受けながら頑張っています。

入院から退院までの流れが早い為、患者様との関わりを大切に、安心して入院生活が送れるような看護を提供出来たら良いなと思っています。まだまだ未熟な部分が多いですが、自信を持って出来ることが増えるようにこれからも頑張っていきたいと思っています。

4階病棟 中村 麻衣子

整形外科病棟に配属されて3か月が経ちました。はじめは不安や緊張で一杯でしたが、プリセプターや先輩看護師に指導やフォローを頂き、看護業務には少しずつ慣れてきたように思います。

また、「困っていることはない？」と常に声をかけて頂き、安心して毎日仕事をしています。

整形外科の患者様は手術を受けられる急性期の患者様から、リハビリをしておられる慢性期の患者様まで幅広くおられます。また高齢で複数の疾患を持った患者様も多くたくさんの知識や技術が必要で、まだまだ勉強することはたくさんあります。

患者様の退院後の生活をふまえた看護を提供できるように、日々努力し頑張っていきたいと思っています。

4階病棟 吉田 恵子

入職するまで手術室という場所を経験したことがなく、今まで経験がないことにチャレンジしたいという思いで手術室配属を希望しました。

3ヶ月が経ち、手術室の一日の流れを覚えてやっと環境にも慣れてきました。

今までに見たことのない器械や、清潔・不潔など覚えることがたくさんあり、この先やっていけるのかという不安はあります。しかし、先輩ナースがわからない事を丁寧に教えてくれたり、困っているところに声をかけてくれたりと気にかけていただき、とても安心しています。

上手く行かないことやできないこともたくさんあり、落ち込んだりもしますが、振り返ることで学ぶことも多くあり、前向きな気持ちで毎日仕事ができている。現在は、先輩ナースの指導のもと、少しずつですができることが増え、成長していることが実感でき充実しています。一年目の今の間にたくさんのことを学び、経験し、自立できるように頑張っていきたいです。

手術室 岡崎 千晶



プリセプターとは・・・新人看護師を教育・指導し、精神面をバックアップする看護師のことです



伝統的なおせち料理を食べよう!



12月に入り、2013年も残り1ヶ月になりましたが、年越しの準備のほうはいかがですか?今回はお正月に食べるおせち料理にスポットを当ててみたいと思います。

おせち料理は年の初めにその年の豊作を祈って食べる料理や新年を祝う庶民の料理などが混ざり合っただけのもので、さらに正月三が日は主婦を家事から解放するという意味を含め、保存の効く料理が中心のものになっています。また、おせち料理は体によい影響を与える成分が入った食材も使われています。何種類か紹介しますので、お正月に食べてみてはいかがでしょうか。

黒豆

おせち料理には欠かせない黒豆ですが、1年間まめに(健康に)過ごすことができるようにと願いをこめて、食べられています。

黒豆には大豆イソフラボンが多く含まれており、更年期障害の改善や骨粗鬆症の予防にもなると言われています。また、アントシアニンにより、活性酸素を抑え、血液をサラサラにする効果があるとされています。



栗きんとん

栗きんとんは見た目が黄金の塊に見えることや、漢字で栗金団と書くことから商売繁盛や金運をもたらす料理として、おせち料理では食べられます。

栗きんとんの材料である栗やさつまいもにはカリウムが多く含まれています。カリウムにはナトリウムの排泄を促す働きがあるので高血圧の予防につながります。

その他に食物繊維やビタミンCも豊富に含まれています。



えび

えびは背中が曲がっています。このことから、えびのように腰が曲がるほど長生きをするという長寿の願いをこめておせち料理ではえびを食べるようになりました。

えびに含まれるタウリンは悪玉コレステロールを減少させ、善玉コレステロールを増加させる効果があるとされています。そのため、動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞等の予防につながります。



田作り

田作りの材料であるかたくちいわしは、昔は田んぼの肥料として使われていました。そこから、その年の五穀豊穡を願い、おせち料理として食べるようになりました。

かたくちいわしにはカルシウムやEPAやDHAが多く含まれています。EPA、DHAは血液をサラサラにする効果があるとされ、動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞等の予防につながります。

また、カルシウムは骨粗鬆症の予防にもなります。



おせち料理は保存をよくするために味が濃くなっています。そのため、塩分や糖分が多く含まれています。塩分や糖分の摂りすぎは高血圧や肥満等につながるため、おせち料理の食べすぎには注意しましょう。

※疾患などにより食事療法をされている方は医師や管理栄養士に相談しましょう。

参考文献 J-MedicalHP

2013年 12月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ベリタス病院基本理念

基本理念

真心のこもった良質な医療を通して
地域社会に貢献します

基本方針

1. 安全で安心な医療を提供します
2. 優秀な医療技術の向上に努めチーム医療を推進します
3. 快適な医療環境を提供します
4. 全職員が誇りをもって働ける環境をつくります
5. 安定した経営を維持し地域と職員に還元します



くるみ入り田作り



材料(4人分)

ごまめ	50g
くるみ	50g
照りしょうゆ	
・しょうゆ	大さじ2
・みりん	大さじ2
・砂糖	大さじ2
・だし汁	大さじ2
青のり	少々
サラダ油	適量

1人分	エネルギー	約170kcal
	塩分	1.7g

作り方

- ①くるみは4等分に切る。フライパンにごまめを入れて弱火にかけ、フライパンを揺らすようにして、焦がさないように注意しながら約10分いる。くるみを加えてさらに約10分いり、ごまめがからっとなったら火からおろし、乾いたふきんの上に広げる。
- ②バットに薄くサラダ油を塗しておく。
- ③フライパンに照りしょうゆの材料を入れ、中火にかける。煮立って全体が細かい泡になったら、ごまめとくるみを戻し入れ、はしで手早くからめる。
- ④バットにごまめがくっつかないように広げ冷ます。青のりを全体にふる。

参考：オレンジページnet

☆ベリタス病院でも川西市の特定健診が受けられます!!

国民健康保険に加入の方は、川西市より送付されます受診券（無料）をお持ちの上、南館2階の健康管理科の窓口まで直接お越しいただければ、当日の受診が可能です。（受付時間：平日の月曜日～金曜日 8：45～11：30）

同時に国民健康保険証をお持ちで下記の対象年齢の方は、市民健診も無料で受診が可能です。

1年に1度の健康診断で、毎日を安心して過ごす為の健康チェックを是非受けられては、いかがでしょうか

健診・検診	内容	対象者	備考
特定健診	身体測定・問診・血圧測定・検尿・血液検査	満40歳以上	【ご持参いただくもの】 ・受診券・健康保険証を持参ください ・65歳以上の方は、介護保険証も必要です ・75歳以上の方は、受診券は不要です （後期高齢者医療被保険者証と介護保険証をご持参ください） 注）当日は、水・お茶以外の飲食をお控えの上、お越し下さい。
肺がん検診	胸部X線	満40歳以上	
大腸がん検診	便潜血2回法	満40歳以上	
肝炎ウィルス検診	血液検査	満70歳以上	
前立腺がん検診	血液検査	満50歳～満74歳	
子宮頸がん検診	細胞診・視診	満40歳以上	

病院職員への「お気づかいの品」辞退について



私ども病院職員は、すべての患者さまにお気づかいなく診療を受けていただくため、患者さま、ご家族さまからの贈り物はすべてご辞退させていただいております。

私たちには「ご退院時の患者さまのお元気な姿と笑顔」が一番の贈り物です。皆さまのご理解をお願い申し上げます。